



الغرب ليس لديه مثل هذه العبادة الرائعة لذلك يلجأ إلى رياضة اليوغا

الصلاة.. علاج لمشكلات العمود الفقري

استمعوا في تناول العلاجات التقليدية لآلام مثل الصوب وغير ذلك، كما تحسنت حالتهم النفسية. ولكن هل يوجد لدينا «يوغا» في الإسلام؟ لقد فرض الله علينا ما هو أهم وأفضل من هذه الرياضة، إنها رياضة الصلاة! فقد أثبتت بعض الدراسات الإسلامية أن الذي يحافظ على الصلاة بل ويكثر من المشي إلى المساجد، يكون أقل عرضة لمشاكل العمود الفقري. ولو تأملنا ما التمارين الخاصة برياضة اليوغا، نجد أن الحركات الأساسية شبيهة بحركات الصلاة. فالوقوف يخشوع بين يدي الله تعالى، ثم الركوع والسجود، هذه حركات ضرورية للعمود الفقري. وقد أثبتت الدراسات فائدة هذه الحركات للمرأة الحامل، وكذلك للمرأة في سن اليأس وبخاصة من تعاني مشاشة العظام. ولذلك فإن الله أمرنا بالصلاة وكان النبي صلى الله عليه وسلم يقول: (يا بلال أقم الصلاة أرحمًا بها) (السلسلة الصحيحة، الألباني). لأن الصلاة بالفعل راحة للإنسان، فهي عبادة وتقرب وطاعة لله تعالى، وصيانة ورياضة للجسم، وكذلك تساعد على تحسين الحالة النفسية. فقد أثبتت المشاهدات أن الذين يحافظون على الصلاة لا يعانون أي نوع من أنواع الاكتئاب! ولذلك أقول: إن أفضل علاج لآلام الظهر والأطراف، أن تطبق ما يلي:

- 1 - تكثر الخطي إلى المساجد كما أمرنا بذلك نبينا عليه الصلاة والسلام.
- 2 - تكثر من الصلاة والسجود لله

في عصرنا هذا انتشرت مشكلات مرضية تزعج الكثيرين وتسبب لهم آلاماً لا تحتمل، وسببها مشاكل في العمود الفقري. فهذا العمود الذي سخره الله لنا ينبغي أن تقوم بصيانة دائمة له لأنه يحمل الجسم ولولاه لم يتمكن أحدنا من أداء حركة واحدة! وبسبب الاستخدام الكبير للسيارة وعدم المشي وقلة الحركة وكثرة الطعام، انتشرت مشاكل العمود الفقري، وهي تسبب آلاماً أسفل الظهر وآلام الرقبة وتمثل الأطراف وآلام اليدين والرجلين. ولكن ما هو العلاج الجديد؟ وجدت دراسة أميركية جديدة أن تمارين اليوغا تخفف الألم المزمن في الجزء السفلي من الظهر، ولا تقتصر فوائد هذه التمارين على تقوية عضلات الظهر فقط، بل تشمل عضلات البطن وتخفف الضغط على العمود الفقري. وقال الباحثون إن ممارسة هذه الرياضة تقوي الجسم وتزيد مرونته وتساعد على التوازن. ويقول د. تود البيرت رئيس قسم طب العظام في مستشفى توماس جيفرسون «تبين لي أن اليوغا تخفف بشكل كبير الأوجاع في أسفل الظهر، داعياً المرضى الذين يشكون من هذه المشكلة إلى الاستمرار في ممارستها لأن التوقف عن ذلك يضعف عضلات الظهر ويجعل الألم مزمناً. وتؤكد الدراسة التي نشرت في مجلة «العمود الفقري»، أن الذين مارسوا تمارين اليوغا لمدة ستة أشهر تراجعت لديهم حدة الألم الذي يشعرون به في أسفل الظهر، مقارنةً بنظرانهم الذين

نصيحة الحسن البصري إلى عمر بن عبد العزيز في وصف الإمام العادل

ولا تسلك بهم سبيل الظالمين. ولا تسلم المستكبرين على المستضعفين، فإنهم لا يرقبون في مؤمن إلا ولا ذمة، فليوء بأوزارك وأوزار مع أوزارك، ونحمل أثقالك وأثقالاً مع أثقالك، ولا يغرنك الذين ينتعمون بما فيه بؤسك، ويأكلون الطيبات في دنياههم بإذهاب طيباتك في آخرتك. لا تنظر إلى قدرتك اليوم، ولكن انظر إلى قدرتك غداً، وأنت مأسور في حياكل الموت، وموقوف بين يدي الله في مجمع من الملائكة والتبيين والمرسلين، وقد عنت الوجوه للحق القويم، إنني يا أمير المؤمنين وإن لم أبلغ يعظني ما بلغه أولو النهي من قبلي فلم ألك شفقة وتصحا، فأنزل كتابي إليك كمداد حبيبه بسقيه الأدوية الكريمة، فارجو له في ذلك من العافية والصحة، والسلام عليك يا أمير المؤمنين ورحمة الله وبركاته.

وتقطعه أخرى، وتفرح بعافيته، وتغتم بشكائيه. والإمام العادل يا أمير المؤمنين وصي اليتامي، وخازن المساكين يربي صغيرهم، ويمون كبيرهم. والإمام العادل يا أمير المؤمنين كالقلب بين الجوانح، تصالح الجوانح يصلحه، وتفسد يفسده. والإمام العادل يا أمير المؤمنين هو القائم بين الله وبين عباده يسمع كلام الله ويسمعهم، وينظر إلى الله ويريه، وينقاد إلى الله ويقودهم، فلا تكن يا أمير المؤمنين فيما ملكك الله كعبد اثمنته سيد، واستخلفه ماله وعباله، فبيد المال، وشرذ العيال، فافقر أهل، وفرق ماله. وأعلم يا أمير المؤمنين أن الله أنزل الصدود ليحجز بها عن الخباياث والغواشش، فكيف إذا أتاهم من يليها؟ وأن الله أنزل القصاص

تصح الإمام الحسن البصري رحمه الله الخليفة الخامس عمر بن عبد العزيز قائلا له: أعلم يا أمير المؤمنين أن الله جعل الإمام العادل قوام كل مائل، وقصد كل جائر، وصالح كل فاسد، وقوة كل ضعيف، ونصعة كل مظلوم، ومفرج كل ملهوف. والإمام العادل يا أمير المؤمنين كالراعي الشفيق على إبله، الرقيق الذي يرتاد لها أنطب لثري، وينودها عن مرات الهلعة، ويحميها من السباع، ويكتفها من أذى الحر والقر، والإمام العادل يا أمير المؤمنين كالأب الحاني على ولده، يسعى لهم صفاراً ويعلمهم كباراً، يكتسب لهم في حياته. والإمام العادل يا أمير المؤمنين كالأم الشفيقة البرة الرقيقة بولدها، حملته كرها، ووضعت كرها، وربته طفلاً، نشهر بسهر، وتسكن بسكونه، ترضعه نارة،

خاطة حكيمة لعلاج المصيبة

تقبل أن ملكاً لبلاد القرس حبس أحد الحكماء وأمر ألا يزيد طعامه اليومي على قرصين من شعير وقيل من الملح ، فأقام الحكم على هذه الحالة أياماً دون أن يتكلم، فأمر الملك أصحابه أن يدخلوا على الحكم وينظروا حاله ويسألوه عن ذلك، فقالوا أيها الحكم تراك في ضيق وشدة دون أن يوتر ذلك على صحتك فما السبب فقال: إنني عملت دواء من ستة خلطات أخذ منه كل يوم شيئاً وهو الذي حفظ توازن صحتي على ما ترون ولله

عشر نساء لعنهن الرسول

1 - الواشمة
عن ابن مسعود رضي الله عنه قال: لعن الله الواشحات والمستوشحات والمتنصحات والمتفجئات للحسن، الخيرات خلق الله ما لي لا لعن من لعنه رسول الله صلى الله عليه وسلم، وهو في كتاب الله؟ الراوي: عبد الله بن مسعود
المحدث: البخاري - المصدر: الجامع الصحيح - صحيح والوشم هو أن يفرز ظهر كف المرأة وبعضها بإبرة ثم يحللي بالحل أو بالنلور ثم يخضر، وقد وضعت تشم ولسا فهي.
2 - الشامصة
(لعن الله المتنصحات) النص: الشامصة هي التي تقوم بمتنق الحاجبين أو ترفيقهما.
المتنصحة: المفعول بها ذلك بناء على طلبها.
3 - المتفجئة
(لعن الله والمتفجئات للحسن الخيرات خلق الله) التفج: برد ما بين الإنسان الثنايا والرباعيات
4 - الواصلة
(لعن الله الواصلة والمستوصلة) الواصلة: هي التي تقوم بوصل شعر يشعر آخر.. ومنه

النمل يصدرذبذبات صوتية معجزة



ساهمت تكنولوجيا صوتية متطورة في اكتشاف قدرة النمل على الترجرة والكلام داخل وكرة، وتبين أن النمل يصدر ترددات صوتية لم يكن أحد يعرفها من قبل، ولكن القرآن أشار إليها. حيث وضع فريق من العلماء مكبرات صوت صغيرة جداً داخل بيوت النمل لنقل الأصوات التي تصدرها الملكة والتي تدفع النمل إلى التركيز والانتباه. ووجدوا أنهم عندما استمعوا إلى أصوات الملكة تبين أن النمل يتوقف عن الحركة ما إن يسمع صوت الملكة، فيرفع قرون الاستشعار لساعات طويلة دون الإنان بأي حركة. وإذا ما قرب أحد من البيت بهاجمه النمل بسرعة. ويؤكد الباحثون أن النمل لديه مفردات أكبر مما كان يظن سابقاً. فالأصوات المختلفة داخل مستعمرة النمل الواحدة يمكن أن تستقر للقيام بردات فعل مختلفة. ولذلك يقول تعالى في سورة النمل: (وَحَسْرَتُنَا أَن جَعَلْنَا مِنَ النَّمْلِ جُنُودًا مِّنَ الْجِنِّ وَالْإِنسِ فَهُمْ هَدَوْا نَحْنَهَا وَكَانَ النَّمْلُ يَنْتَعِلُ بِهَا وَقَالَ اللَّهُ يَوْمَ لِيَبْذُلَنَّ الْإِنسُ أَفْئِدَةً يَوْمَ يُجْعَلُونَ فِي الْأَسْطِغَارِ) (النمل: 17-19).